

**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ
ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ «ДОМ ДЕТЕЙ» ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
« _____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ЦСПР «Дом Детей»
_____ Е.Е. Цветкова
« _____ » _____ 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Бочча»

возраст обучающихся 7 - 18 лет
срок реализации – 1 год
уровень – общекультурный (ознакомительный)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования

Зорина Кристина Васильевна

Москва
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной игре «Бочча» (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Федерального закона РФ от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 19.07.2011) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»; Федерального закона РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ); в соответствии со статьей 31 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Бочча — паралимпийский вид спорта. Это спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу. Впервые была включена в программу VII Паралимпийских летних игр 1984 года.

Она является активно развивающимся видом спорта для игроков с тяжелейшими формами поражения центральной нервной системы и травм позвоночника, воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков.

Бочча не травматична, доступна для каждого в качестве примера здорового образа жизни и проведения досуга.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она позволяет по-новому решать проблему дополнительного образования детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития.

Множество игровых положений, разнообразие технических приемов и тактических решений, необходимость многопланового анализа ситуации и адекватные ответные действия – это те обстоятельства игры в бочча, которые, безусловно, развивают координационную сферу ребенка с нарушениями в развитии. Данный вид деятельности позволяет привлечь детей с различной степенью нарушений двигательных возможностей.

Актуальность. Игра, как форма активности, занимает значительное место в жизни ребёнка. Участвуя в подвижных играх, дети ярко переживают все их события. Сам процесс игры, сколько бы раз она не повторялась, всегда связан с новыми ситуациями – как двигательными, так и эмоциональными.

Бочча - единственная спортивная игра, в которую могут играть люди с тяжелыми и множественными нарушениями развития. В связи с тем, что рекомендованные для использования программы дополнительного образования для обучения игре бочча отсутствуют, то проблема разработки, апробации и внедрения крайне актуальна.

Данная образовательная программа *педагогически целесообразна*, т.к., позволяет воспитанникам с ОВЗ овладеть жизненно необходимыми социальными умениями и навыками. Она даёт возможность каждому ребёнку с ОВЗ, независимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры.

Педагогическое воздействие средствами физического воспитания позволит скорректировать двигательную сферу детей, сформировать компенсаторные механизмы, умение адаптироваться к обстоятельствам внешней среды и помочь стать полноценными членами общества.

Бочка предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и особенностей каждого обучающегося при выборе темпа, методов и способов обучения, обеспечивая ситуацию успеха каждому. При успешном освоении данной программы у детей появится возможность участия в соревнованиях и выезда в спортивные центры, что будет способствовать самореализации и социализации.

Цель: создание условий для социальной адаптации обучающихся через организацию игровой деятельности.

Задачи:

образовательные:

- учить основным двигательным действиям при игре бочка;
- формировать представления о спортивной терминологии, классификации игроков, правилах соревнований, жестах судей;
- формировать основные двигательные умения и навыки при выполнении технических приёмов;

развивающие:

- развивать координационные способности, общую и специальную выносливость, меткость и точность при выполнении бросков мяча;
- развивать координацию действий в игре (тактические действия);
- развивать предметно-манипуляционную деятельность рук, зрительно-моторную координацию, мышечно-суставные чувства;

воспитательные:

- воспитывать решительность, организованность, ответственность, и дисциплинированность;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 22 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма занятий: индивидуальная, подгрупповая. Режим занятий - 2 раза в неделю.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- повышен уровень координационных способностей, выносливости, меткости;
- освоены основные двигательные действия в игре бочка;

- сформированы представления о спортивной терминологии, классификации игроков, правилах соревнований, жестах судей.

Личностные:

- повышена способность к саморегуляции, эмоциональной устойчивости;
- повышен интерес к занятиям физической культурой;

Метапредметные:

- соотносит свои действия и полученный результат;
- положительная динамика общего эмоционального состояния;
- повышен уровень физической активности.

Способы определения результативности.

Для оценки результативности применяется педагогическое наблюдение, включающее диагностику физического развития. Диагностика результатов освоения программы детьми проводится два раза в год (первичная и итоговая аттестация). На основе данных отслеживается динамика психомоторного развития и двигательных навыков ребенка.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общая физическая подготовка	15	-	15
2.	Основы игры «Бочча»	20	1	19
3.	Специальная физическая подготовка	25	-	25
4.	Подвижные игры	12	-	12

Содержание учебного плана

Общая физическая подготовка. Упражнения и игры, направленные на развитие физических качеств и коррекцию двигательных нарушений. Упражнения на восприятие собственного тела.

Упражнения на улучшения восприятия вестибулярных и кинетических раздражителей.

Упражнения на улучшения контроля головы.

Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа.

Упражнения для улучшения контроля над телом в положении сидя.

Упражнения для улучшения подвижности верхнего плечевого пояса.

Основы игры «Бочча». Знакомство с площадкой и мячами. Правила игры и обязанности игроков (приложение №1).

Специальная физическая подготовка Развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Упражнения на развитие качеств, необходимых для овладения техникой бросков: укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращение мышц, развитие мышц рук или ног.

Упражнения, направленные на формирование тактических умений: развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в боксе и др.

Упражнения с отягощением: упражнения с утяжелителями или набивными мячами, для рук или ног для улучшения качества выполнения броска.

Упражнения с эластичной лентой: упражнения для рук, ног и корпуса для повышения специальной выносливости.

Упражнения на развитие глазомера: «солдатик», «ворота», «рикошет» и др.

Изучение видов и способов бросков: Многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой на ближние дистанции. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, силе и направлению. Обучение броску нижним способом на блокировку. Многократная подкатка мячей к Джек болу.

Упражнения на повышение точности, силы броска.

Подвижные игры: «Гусеничка», «Дунем раз», «Кольцеброс», «Боулинг», «Найди предмет», «Попади в цель», «Рыбалка», «Передай другому», «Поймай колокольчик», «Зеркало», «Полоса препятствий», «Весёлый мяч», «Ладушки».

Календарный учебный график на 2023 год

Дата	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
09.01-13.01		Первичная аттестация		
16.01-20.01	1	Схема тела. Упражнения на восприятие собственного тела.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16.01-20.01	1	Схема тела. Игра «Бабочка».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23.01-27.01	1	Упражнения на согласованность движений различных звеньев тела.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23.01-27.01	1	Изучение положения звеньев тела вверх/вниз, право/лево, вперёд/назад.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
30.01-03.02	1	Упражнения на фитболе для улучшения восприятия вестибулярных и кинетических раздражителей.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
30.01-03.02	1	Упражнения на улучшения контроля головы.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
06.02-10.02	1	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа на животе.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
06.02-10.02	1	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа на боку.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
13.02-17.02	2	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа на спине.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20.02-24.02	1	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа, переход из позы лёжа на спине в позу лёжа на боку, и на животе.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

27.02-03.03	1	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении лёжа, переход из позы лёжа на спине в позу лёжа на боку, и на животе.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
06.03-17.03	2	Упражнения для улучшения контроля над телом в положении сидя.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20.03-24.03	1	Упражнения для улучшения подвижности верхнего плечевого пояса.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20.03-24.03	1	Подвижная игра «Гусеничка»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27.03-31.03	1	Подвижная игра «Зеркало»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27.03-31.03	1	Подвижная игра «Найди предмет»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
03.04-07.04	1	Подвижная игра «Дунем раз»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
03.04-07.04	1	Теория-знакомство с игрой «Бочча»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17.04-28.04	2	Изучение основных линий разметки и мячей.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
02.05-19.05	4	Правила игры и обязанности игроков.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22.05-26.05	2	Подвижная игра «Кольцеброс»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29.05-02.06	2	Подвижная игра «Боулинг»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
05.06-09.06	1	Подвижная игра «Полоса препятствий»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
05.06-09.06	1	Упражнения на укрепление кистей, повышение их подвижности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

12.07-14.07	1	Упражнения на фитболе для улучшения контроля верхнего плечевого пояса.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17.07-21.07	2	Упражнения на развитие быстроты реакции и ориентировки: «Ближе-дальше», «Кто быстрее».	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24.07-28.07	1	Развитие общей силовой выносливости. Упражнения с собственным весом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24.07-28.07	1	Изучение способов бросков рукой снизу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31.07-04.08	2	Изучение способов бросков рукой снизу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
07.08-11.08	2	Изучение способов бросков рукой сверху	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
14.08-18.08	2	Изучение способов бросков рукой сверху	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
04.09-08.09	1	Изучение способов бросков рукой сверху	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
04.09-08.09	1	Изучение способов бросков ногой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11.09-15.09	2	Тренировка бросков выбранным способом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18.09-22.09	2	Тренировка бросков выбранным способом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25.09-29.09	2	Тренировка бросков по зонам корта «поинтер»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
02.10-06.10	2	Тренировка бросков по зонам корта «поинтер»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
09.10-13.10	2	Тренировка бросков по зонам корта «поинтер»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

16.10-20.10	1	Подвижная игра «Поймай колокольчик»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16.10-20.10	1	Подвижная игра «Попади в цель»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23.10-27.10	2	Подвижная игра «Полоса препятствий»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
06.11-10.11	2	Правила игры и обязанности игроков.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
13.11-24.11	4	Правила игры и обязанности игроков.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27.11-08.12	4	Чередование бросков по длине, силе и направлению	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11.12-15.12	1	Упражнения на формирование тактических умений	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18.12-22.12	2	Товарищеская игра	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25.12-29.12	Итоговая аттестация			

Материальное обеспечение

Набор мячей для игры «Бочча»;

- ракетка индикатор;
- рулетка;
- утяжелители;
- фитбол;
- набивные мячи;
- мячи разных диаметров;
- эспандер ленточный;
- кегли;
- кольца пластмассовые.

Методическая литература

1. Александрова Н.П. Особенности формирования пространственного восприятия у детей с трудностями адаптации / Н.П. Александрова // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. Серия: философские, социальные и естественные науки. – 2012.

2. Голишникова Е.И. Формирование пространственных представлений старших дошкольников с детским церебральным параличом средствами моделирования / Е. И. Голишникова, А. С. Шихалеева. – Научные труды Института непрерывного профессионального образования. – 2014.

3. Казакова Т. Е. Бочча как средство социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / Т.Е. Казакова, А.С. Махов // Копилка педагогического опыта 2: Сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура и раннее развитие – путь гуманизации и объединения общества», г. Екатеринбург, 28-31 октября 2015 г.

4. Казакова Т.Е. Мотивы спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата к занятиям бочча // Омский научный вестник. – 2015.

5. Марков К.К. Инновационные направления совершенствования технологий спортивной тренировки: монография. – Иркутск: Иркутский национальный исследовательский университет, 2016.

6. Международные Правила Бочча (BISFed International Boccia Rules – 2017 (v.1)) / Перевод Ю. Гревцевой. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://bocciarus.ru>